

Tuy nhiên, cũng có một lý do rõ ràng tại sao có lúc Thiên Chúa *không* nhận lời ta khẩn nguyện. Ta đã có kinh nghiệm khi từ chối một điều gì với bạn mình chỉ vì ta biết điều ấy sẽ gây tổn thương đến họ. Ta cũng có thể từ chối vì kinh nghiệm và trực giác cho ta biết có những điều đi ngược lại với yêu cầu nhưng lại có ích lợi hơn những gì mà họ đang đòi hỏi. Tương tự như vậy, đôi khi Thiên Chúa quyết định không nhận lời xin của những người mà Ngài yêu thương cách đặc biệt để cung ứng cho bạn hữu của Ngài với những cái có lợi hơn cho hạnh phúc và sự thánh thiện của họ. Những cái đó có thể ta chưa bao giờ nghĩ tới... những cái đó ta chưa bao giờ nghĩ ta có thể có được. Ý nghĩa này làm cho thánh Âu-Cơ-Tinh (Augustine) viết: "*Thiên Chúa thường không nhận những gì ta mong muốn để Ngài có thể ban cho những cái mà ta mong muốn hơn.*"

Lạy Chúa, Xin Dạy Chúng Con Cầu Nguyện

("Lord, Teach Us To Pray" của Im. Peter John Cameron, OP)

Đaminh Nguyễn Việt Hữu, chuyển ngữ

Bài 1 : Cầu Nguyện Là Gì? Tại Sao Ta Nên Cầu Nguyện?

Bài 2 : Cách Thức Và Lời Cầu Nguyện

Bài 3 : Làm Sao Để Phát Triển Một Đời Sống Cầu Nguyện Sâu Sắc Hơn

Bài 4 : Làm Sao Để Kết Hợp Lời Cầu Nguyện Cá Nhân Với Thánh Lễ

Bài 5 : Cách Thức Phân Chia Giữa Cầu Nguyện Riêng và Gia Đình Trong Đời Sống Gia Đình

Bài 6 : Thiếu Niên và Cầu Nguyện

Bài 7 : Ý Nghĩa Thần Học về Cầu Nguyện (Kết Thúc)

CẦU NGUYỆN

Im. Peter John Cameron, OP
Đaminh Nguyễn Việt Hữu chuyển ngữ

Cầu nguyện là gì? Tại sao ta nên cầu nguyện?

Để trả lời câu hỏi "*Cầu nguyện là gì,*" ta phải biết rằng việc tìm hiểu mà ta nhắm tới đây không phải là một tác động; nhưng là một phương pháp thực hành. Cầu nguyện không hẳn là một công việc, nhưng đúng hơn, cầu nguyện là một tâm tình. Thật ra, theo như sách *Giáo Lý của Giáo Hội Công giáo* cho biết, cầu nguyện là "một sự liên lạc sống động giữa cá nhân mỗi người với Thiên Chúa hằng sống... mối tương quan sống động của con cái Thiên Chúa với Cha trên trời" (số 2558, 2565). Để hiểu ý nghĩa của việc cầu nguyện, ta phải sẵn lòng từ bỏ chính mình cho tình yêu vô biên của Thiên Chúa. Giống như Mẹ Maria trong lúc Truyền Tin, ta phải hăng hái tự mình đáp lại tình yêu tự hiến hoàn toàn của Chúa với tất cả trái tim, linh hồn, trí khôn và sức lực của ta.

Như vậy, cầu nguyện nghĩa là đứng trước mặt Chúa và nâng lòng trí ta lên cùng Ngài với tất cả lòng tôn kính và thờ lạy. Cầu nguyện là con đường tươi đẹp dẫn ta vào nguồn mạch vô tận của Thiên Chúa là Đấng hằng sống thật và vô cùng tốt lành. Cầu nguyện là tất cả lòng dâng hiến nhiệt thành của ta trong Chúa Thánh Thần để dâng lên Chúa Cha qua Chúa Giêsu Kitô.

Vì cầu nguyện liên kết và nói lên mối liên hệ của ta với Chúa, nên bản chất của cầu nguyện là cuộc đàm thoại. Để những người yêu nhau được chìm đắm trong mối liên kết bác ái của họ, thì chính mỗi người phải chia sẻ hết đời sống nội tại của mình cách xác thực, và quảng đại trao đổi những lời (nói), cử điệu và cảm xúc cho nhau. Sự đàm thoại của cầu nguyện làm cho sự thân mật của ta với Chúa được thêm sâu đậm bằng cách nó lôi kéo ta vào sự liên hệ với Ngài để dẫn ta đến cùng Thánh Thể. Cầu nguyện giống như một hành động gợi cảm tình để ta kết hợp mật thiết với Chúa. Cầu nguyện còn làm cho ta nên giống Thiên Chúa mà ta hằng yêu mến như thánh Têrêsa thành Avila nói, "trong một cách thức nào đó, ý muốn trở nên hòa hợp với ý Chúa."

Sự gặp gỡ huyền nhiệm của cầu nguyện gồm 5 hình thức cơ bản: thờ lạy, cầu xin, cầu bầu, cảm tạ, và ngợi khen.

Thờ lạy tuyên xưng sự cao cả của Chúa, Đấng Tạo Hóa và Nuôi Dưỡng ta, trong tinh thần khiêm tốn và tôn kính. Lòng khoan dung vô biên của Chúa khiến ta chúc tụng Đấng là nguồn mọi ơn phúc trong đời sống của ta. Lời cầu nguyện *cầu xin* thừa nhận sự lệ thuộc của ta vào Thiên Chúa là Cha, đặc biệt nó nhắc nhở ta quay về với Ngài với lòng ăn năn, sám hối và cầu xin ơn tha thứ. Qua lời cầu nguyện *cầu bầu*, ta đặt niềm tin của mình vào lòng thương xót của Thiên Chúa, đặc biệt là vào Cha là Đấng luôn quan tâm đến nhu cầu của con người. Lời cầu nguyện *cảm tạ* nói lên sự biết ơn mà thích hợp với mọi người trưởng thành và thật thà, đặc biệt là nó kêu gọi ta chú ý đến việc Chúa Giêsu cứu chuộc và làm cho ta được trở nên tự do. Cuối cùng, như *Giáo lý* cắt nghĩa, lời cầu nguyện *ngợi khen* "ca hát Chúa vì chính bản thân Ngài, tôn vinh Ngài không những vì các kỳ công của Ngài, mà còn vì Ngài là Ngài." (số 2639).

Tóm lại, 5 hình thức cầu nguyện cho phép ta yêu mến Chúa vì những kỳ công Ngài đã tạo dựng, yêu mến Chúa vì lòng thương xót của Ngài, yêu mến Chúa vì sự hiện diện và giúp đỡ của Ngài trong cuộc sống ta, yêu mến Chúa vì sự cứu chuộc dịu dàng của Ngài, và yêu mến Chúa vì chính bản thân Ngài.

Nhưng tại sao ta nên cầu nguyện? Ta cần cầu nguyện để lòng trí ta luôn nhớ đến Ngài và trong đời sống của ta luôn có sự hiện diện quan trọng của Ngài. Như thánh Gregory thành Nazianzen nói: "Ta phải nhớ đến Chúa nhiều hơn là ta thờ". Giống như ta không thể sống nếu không có hơi thở, thì ta cũng sẽ chết mòn nếu không có cầu nguyện. Cầu nguyện bảo đảm kho tàng quý giá của ta là tình bạn giữa ta và Chúa Giêsu; như Chúa đã nhắc nhở ta: "Kho tàng anh ở đâu thì lòng anh cũng ở đó" (Mt 6:21). Ta cũng nên nhớ rằng, cầu nguyện không buộc Chúa phải "cập nhật hóa" với đời sống của ta; như trong *Giáo lý* đã dạy: "Cha ta trên trời biết ta cần gì trước khi ta cầu xin Ngài, nhưng Ngài chờ đợi ta cầu xin vì phẩm giá của con cái Ngài ở nơi sự tự do của họ" (số 2736). Ta cần cầu nguyện để thực tập ước muốn tự do của mình trong cách thức mà do đó, nó cho ta biết sự ao ước tối hậu của ta là nên một với Chúa. Trong cầu nguyện, ta tìm ra được phẩm giá thực sự của mình, đó là "Thiên Chúa đặt ta ở thế gian này để ta nhận biết, yêu mến và phụng sự Ngài, và do đó ta được lên thiên đàng" (số 1721). Cầu nguyện cho ta biết thực chất về giới hạn và sự yếu đuối của mình. Vì như thánh Têrêsa Lisieux, một "Bông Hoa Bé Nhỏ" chứng nhận: "Đó là cầu nguyện, đó là sự hy sinh để cho ta đầy sức mạnh; đó là những vũ khí mà qui không thể thắng được mà Chúa Giêsu ban cho tôi".

Cầu nguyện thanh lọc và làm cho đời sống ta nên trong trắng khi nó gạt ra ngoài những thú vui thấp hèn, những gian trá và những lừa đảo của thế gian. Cầu nguyện cung cấp cho ta một nền tảng vững chắc để xây dựng và gột rửa tất cả những liên hệ khác trong đời sống của ta. Cầu nguyện cảnh tỉnh rằng ta không cô đơn trong đời sống đức tin. Cầu nguyện không chỉ kéo ta đến gần Chúa, nhưng nó còn kết hợp ta với từng người thánh thiện khác mà có lòng yêu mến Chúa giống như ta. Một cách đơn giản, cầu nguyện nhắc nhở rằng ta không thể tiến lại gần Chúa một mình được, chỉ có ai sống trong tình yêu mến mới gặp được Chúa. Ta cần nắm chắc việc cầu nguyện để tìm ra được chân lý và hạnh phúc mà ta hằng luôn kiếm tìm.

Cách thức và lời cầu nguyện

Cầu nguyện bằng cách nào nếu ta chưa cầu nguyện bao giờ? Trước khi nghiên cứu những phương pháp qua nhiều hình thức cầu nguyện khác nhau, ta phải nắm vững một chân lý căn bản về cầu nguyện mà *Giáo lý Công giáo* nói rõ: "Khi cầu nguyện, tình yêu Thiên Chúa tín trung luôn đi trước và bước đầu của ta luôn là một sự đáp lời. Dần dần Thiên Chúa tỏ mình ra cho con người, và mạc khải cho con người biết chính bản thân mình, khi đó việc cầu nguyện xuất hiện như lời mời gọi hỗ tương" (*sách giáo lý Công Giáo* số 2567). Như vậy, việc làm chính yếu trong việc cầu nguyện là hãy trở nên sinh động và tích cực đáp lại tình yêu tự hiến chính mình của Chúa, một hình ảnh tình yêu trọn vẹn.

Ta tự đặt mình là dân cầu nguyện bằng cách làm cho chân lý tình yêu Chúa là sức mạnh cai quản đời sống của ta. Trong đường hướng này, mọi lời cầu nguyện vẫn còn giữ được một động lực chính yếu của việc đón nhận tình yêu thánh và việc đáp lại ân sủng đó bằng cách biểu lộ tình yêu của chính mình dâng lên Thiên Chúa. Đó là hành vi kết hợp vững bền dâng lên Chúa Giêsu mà vẫn còn cần thiết cho tất cả những lời cầu nguyện tốt đẹp, dù cầu nguyện dưới bất cứ hình thức nào. Vì là một lời cầu nguyện mang tính kết hợp nhiệt thành dâng lên Thiên Chúa qua lòng biết ơn tình yêu của Ngài ban cho ta, nên nó nâng ta lên khỏi chính mình bằng cách hướng mọi nghị lực của ta đến cùng Thiên Chúa Ba Ngôi. Do đó, việc cầu nguyện không phải là chuyện đơn giản "suy nghĩ" về Chúa; nhưng khi ta chưa thực sự quý trọng tình yêu Chúa, thì ta chưa thực sự yêu mến Chúa. Như vậy, khi ta cầu nguyện là phó dâng hết tâm trí ta cách tích cực để từ đó nó giải thoát chúng ta ra khỏi chính chúng ta và hầu kết hợp cùng Thánh Tâm Chúa.

Tác động mền yếu liên li đó gìn giữ ta sống không phải trong chính mình nhưng là sống trong Đức Giêsu, như thánh Phao Lô đã nói: "Tôi sống, nhưng không còn phải là tôi, mà là Đức Kitô sống trong tôi" (Gal 2:20). Một khi ta bỏ hành vi mền yếu Thiên Chúa, thì ta bị quay về với chính con người của mình một cách đáng nguy. Những ước muốn ích kỷ và vô đạo của ta tự chúng bắt đầu biến họ; sự sợ hãi sẽ làm chủ ta; ta trở nên có khuynh hướng tự tin vào ý tưởng và ước muốn của ta thay vì tin tưởng vào Thiên Chúa. Do đó, ta phải cầu nguyện để được hạnh phúc ngay trong đời sống này và chuẩn bị cho đời sống vĩnh cửu của ta mai sau.

Cách thức để bắt đầu cầu nguyện là dâng tất cả những sự phiền toái cho Chúa với lòng khiêm nhường, phó thác và tin cậy của người thu thuế cầu nguyện trong đền thờ: "Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi" (Lc 18: 13). Đó là nền tảng không thể bỏ qua cho người cầu nguyện thực sự, như người Kitô hữu trú danh trong *Con Đường của Những Người Hành Hương (The Way of the Pilgrim)* đã khám phá ra. Những dân quê vô danh của thế kỷ 19 này đã đi bộ ngang qua nước Nga và tiến vào một thành thánh vĩ đại một cách đơn giản bằng cách đọc Lời Cầu Nguyện Giêsu: "Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa hằng sống, xin thương xót con là kẻ có tội". Đó là tấm gương oanh liệt cho ta đôi bước theo họ trong việc học hỏi cầu nguyện.

Tên Cực Thánh Đức Giêsu chính là chìa khóa Thiên Chúa ban tặng cho tất cả người Kitô cầu nguyện đích thực. Vì "cầu xin Chúa Giêsu là kêu cầu Ngài và kêu gọi Ngài trong chúng ta... không có con đường cầu nguyện nào khác của Kitô hữu ngoài Chúa Kitô. Dù là cầu nguyện chung hoặc cá nhân, dù là cầu nguyện lên tiếng hoặc thầm thì trong lòng, thì lời cầu nguyện cũng hướng lên tới Chúa Cha chỉ khi nào ta cầu nguyện nhân danh Chúa Giêsu" (số 2666, 2664). Và Giáo lý Công giáo quả quyết rằng mọi người có thể cầu nguyện luôn trong cách thức này: "Lời cầu nguyện này có thể cầu trong mọi lúc, vì đây không phải là một sự bận rộn trong các sự bận rộn khác, nhưng đây là một sự bận rộn độc nhất: bận tâm mền Chúa, sự bận tâm này sẽ làm sống động và thay đổi mọi hành động của ta trong Chúa Giêsu Kitô" (số 2668).

Như vậy, cách thức để làm sao ta thực hành được công việc này? Trước tiên, hãy dành ra ít nhất 15 hay 20 phút trong ngày khi bạn không bị quá chi phối bởi những sự chia trí, những bó buộc hay những công việc khác của bạn. Hãy tìm một nơi thanh tịnh, riêng biệt và dành nơi đó để cầu nguyện bằng cách đặt lên đó một tượng chịu nạn, tượng hay hình Đức Mẹ hoặc các thánh, vân vân... Ngồi vào ghế với tư thế thoải mái... nhưng đừng quá tiện nghi. Đặt lòng bàn chân trên nền nhà và để đôi bàn tay nhẹ nhàng lên đùi. Ngồi nghỉ để tinh thần thoải mái.... thở từ từ và thật sâu. Nhắm mắt. Và bắt đầu đọc thì thầm - hay trong lòng - lời Cầu Nguyện Giêsu: "Lạy Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa hằng sống, xin thương xót con là kẻ có tội".

Đừng ngạc nhiên tới những gì có thể xảy ra. Thí dụ như: tim có thể bắt đầu đập nhanh hơn, làm cho bạn lo sợ hay kích động; hay muôn ngàn những chia trí quấy rầy có thể ào ào xập tới, hoặc có lẽ bạn sẽ chẳng cảm thấy gì khác lạ. Không sao, hãy để lòng trí bạn bình an gắn liền với Danh Thánh Chúa Giêsu. Hãy ở đó trong vòng tay của Ngài, cho đến hết khoảng 20 phút. Nhưng nếu ta bị cắt ngang thì cũng chẳng có gì phải lo lắng. Vì như những người hành hương bảo đảm với ta: "một phút ngắt ngời gọi mời Danh Chúa Giêsu Kitô thì chắc chắn hơn nhiều giờ ta phí phạm trong sự lười biếng". Cho nên, khi ta trở lại làm việc, ta nên tiếp tục kêu thầm lặng Danh Chúa Giêsu Kitô với chính mình, bất kể ta ở đâu và đang làm gì, cho tới khi ta có cơ hội để suy niệm trở lại.

Việc kết hợp với Chúa không ngừng nghỉ càng trở nên hoàn hảo khi ta học hỏi những lời cầu nguyện thánh hiến truyền thống của Giáo Hội. Mọi người Công giáo nên thuộc lòng những kinh này: Kinh Lạy Cha, Kinh Kính Mừng, Kinh Tin Kính, Kinh Chúa Thánh Thần, Kinh Tạ Ôn (Te Deum) , Kinh trước và sau bữa ăn, Kinh Cảm ơn, Kinh Magnificat, Kinh Truyền Tin, Kinh Nữ Vương Thiên Đàng, Lời Cầu Fatima, Kinh Phò Dâng, Kinh Lạy Nữ Vương, và Kinh Con Dâng Linh Hồn Trong Tay Chúa. Có rất nhiều cuốn sách kinh loại lớn cũng như loại bỏ túi có in các kinh này cũng như chỉ dẫn để lần hạt Mân Côi, viếng Đàng Thánh Giá, kinh cầu và kinh nguyện.

Tóm lại, việc cầu nguyện cũng dễ dàng như ta thở. Như tác giả của tác phẩm *Con Đường của Những Người Hành Hương* có nhắc nhở ta rằng: "Thật ra, cầu nguyện nghĩa là hướng lòng trí ta lên với Chúa, bước đi trong sự hiện diện của Ngài, gọi lòng trí ta đến tình yêu Chúa bằng việc suy niệm, và gọi Danh Chúa Giêsu hòa điệu với hơi thở và nhịp đập con tim của mình".

Làm Sao Để Phát Triển Một Đời Sống Cầu Nguyện Sâu Sắc Hơn?

Để hỏi câu "làm sao để phát triển một đời sống cầu nguyện sâu sắc hơn?" tức là ta thực sự tìm hiểu "làm sao để ta yêu mến Chúa nhiều hơn?".

Một trong những bài luận quan trọng của mọi thời đại về việc cầu nguyện là cuốn sách nhỏ do một người ẩn danh viết vào thế kỷ thứ 14 với tựa đề *Áng Mây của Kẻ Ngụ Muội (The Cloud of Unknowing)*. Ngay trong những trang đầu của cuốn sách, tác giả cảnh tỉnh người đọc nếu họ không phó thác trọn vẹn để hoàn toàn theo Chúa Kitô. Sự tăng trưởng trong việc cầu nguyện và tình yêu mến Thiên Chúa không phải là để cho "những người hay chuyện gẫu, hay tìm kiếm điều sau trái, năng hoạt động, hoặc những người chỉ vì tính hiếu kỳ". Nhưng hơn thế, sự tăng trưởng trong đời sống thiêng liêng, hay đời sống thuộc về Chúa Thánh Thần, đòi hỏi một sự tôn kính và tự dâng hiến xứng đáng với Thiên Chúa.

Nói như vậy có nghĩa là: Để cho ta được gần Chúa hơn trong tình yêu và trong cầu nguyện, thì ta phải nhận biết rằng chính Chúa đã đánh động ta trước để ta cầu xin Ngài ban cho ta một đời sống đức tin sâu sa. Sự ao ước đó trong ta là phản ánh sự mong muốn của chính Chúa. Chính Ngài khuyến khích để ta muốn cầu nguyện một cách có ý nghĩa và yêu mến Ngài cách xác thực hơn. Trong tất cả mọi việc ta làm để tìm kiếm tình yêu Chúa, ta được thúc đẩy bằng tình yêu của Ba Ngôi Thiên Chúa. Để yêu mến Chúa nhiều hơn, ta phải từ bỏ chính mình để đón nhận tình yêu của Ngài.

Như vậy, để làm cho đời sống cầu nguyện của ta sâu sắc hơn, ta phải cầu xin Chúa ban ơn cho ta. Tức là ta chủ đích muốn và trực tiếp cầu xin Chúa Giêsu yêu thương ta, vì chỉ có tình yêu Ngài mới có thể làm cho ta xứng đáng với tình yêu của Ngài. Thánh Columban có một lần cầu nguyện: "Lạy Đấng Cứu Thế mến yêu, xin gọi lên trong chúng con sự say đắm của tình yêu mà xứng hợp với Ngài là Thiên Chúa, để tình yêu Ngài lan rộng khắp trái đất, hoàn toàn làm chủ chúng con, và đổ đầy lòng trí chúng con; và như vậy, chúng con sẽ không biết bất cứ tình yêu nào khác ngoại trừ tình yêu dành cho Ngài là Đấng Vĩnh Cửu".

Trong khi đó, ta phải có lòng ước ao để đón nhận mầu nhiệm Khôn Ngoan không thể sai lầm của Chúa hoạt động trong đời sống của mình. Sự trưởng thành trong đời sống thiêng liêng chứa đựng hoa quả thánh thiện lấy ra bằng sự từ bỏ chính mình cho chương trình của Thiên Chúa, từng giây từng phút, với lòng tin cậy và an bình đến với ta từ sự Phục Sinh của Chúa Kitô. Ta càng từ bỏ chính mình cho chân lý mà Thiên Chúa ban cho ta để ta yêu Ngài say đắm trong cuộc sống này bao nhiêu, thì ta càng cầu nguyện và thanh lọc sự liên hệ của ta với Thiên Chúa được tốt đẹp hơn bấy nhiêu. Khi đó, ta ước ao chấp nhận tất cả những gì mà Thiên Chúa ban cho ta... ngay cả thánh giá.

Tâm tình thánh hóa như vậy làm cho ta phát triển từ sự suy niệm tới một hình thức nghiêng về chiêm niệm nhiều hơn trong việc cầu nguyện. Trong suy niệm, ta chấp nhận để Chúa Thánh Thần soi sáng tâm trí cho ta có thể suy ngẫm về những chân lý, những mầu nhiệm, những vấn đề, những biến cố, những thử thách và những phương hướng của đức tin. Trong chiêm niệm, ngay cả khi tâm trí ta trở nên lắng đọng, một cách đơn giản, chiêm niệm là lúc ta ở cùng với người mình yêu trong thinh lặng và trong Thánh Thể yêu mến.

Nhưng không may, nó không dễ dàng để ta chặn đứng những tư tưởng của mình như vậy. Và do đó, tác giả cuốn sách *Áng Mây* đề nghị với ta, những người đã phó thác vào sự dẫn dắt và Khôn ngoan của Chúa, là hãy đặt tất cả những sự chia trí, những kỷ niệm, những cảm dỗ, những lo lắng, và những ưu tư của mình vào trong tay Chúa. Sự chiêm niệm kêu gọi ta hãy cứ để những thứ đó biến đi hết... cho ta được lắng đọng và hiểu biết Chúa là Thiên Chúa. Ta không thể bước vào việc cầu nguyện chiêm niệm ngoài sự xưng thú tội lỗi mà Chúa - không phải ta - là đối tượng. Thế nên *Áng Mây* chỉ dẫn ta làm tan biến đi những sự quấy rầy của mình "bằng cách quay về với Chúa Giêsu với lòng ước ao yêu mến Ngài."

Chỉ có lúc đó, sự thanh quang thuộc về chiêm niệm mới có thể thực hiện được. Cũng lúc ấy, ta được tự do để chú trọng tình yêu của ta vào Chúa và an nghỉ trong sự nhận biết được sự hiện diện của Ngài bao phủ quanh ta. Nhưng dù sao, tác giả cuốn sách *Áng Mây* cũng cảnh tỉnh ta rằng không có gì khác lạ trong khi bắt đầu mà ta chẳng cảm thấy gì hết ngoài sự tối tăm bao quanh tâm trí ta. Có thể ta hình như biết và chẳng cảm thấy gì hết ngoại trừ một lòng nhiệt tâm hướng về Chúa trong đáy lòng ta. Và sự chiêm niệm thật sự chứa đựng những việc ấy.

Cũng trong lúc đó, sự tôn thờ và từ bỏ chính mình đòi hỏi sự trưởng thành trong Chúa Thánh Thần, nó buộc ta biến sự chiêm niệm của mình thành việc làm cụ thể bằng cách chia sẻ với tha nhân hoa quả chiêm niệm của mình. Thánh Gioan Tông đồ viết: "Căn cứ vào điều này, chúng ta biết được tình yêu là gì: đó là Đức Kitô đã thí mạng vì chúng ta. Như vậy, cả chúng ta nữa, chúng ta cũng phải thí mạng vì anh em. Nếu ai có của cải thế gian và thấy anh em mình lâm cảnh túng thiếu, mà chẳng động lòng thương, thì làm sao tình yêu Thiên Chúa ở lại trong người ấy được?" (I Gioan 3:16-17). Một người cảm phục Gerard Manley Hopkins có lần hỏi nhà thơ dòng Tên lỗi lạc: Làm sao cha ấy có thể yêu mến Chúa với lòng nhiệt thành giống như những bài thơ của Hopkins đã diễn tả một cách thật tài tình? Cha Hopkins trả lời ngay: "Hãy bố thí". Nói cách khác, nếu ta muốn yêu mến Chúa nhiều hơn, ta phải chia sẻ với tha nhân cách quảng đại trong nhu cầu tình yêu mà Chúa đã ban cho ta.

Để kết luận, lòng ước ao làm cho đời sống cầu nguyện sâu sắc hơn là một dấu hiệu xác thực rằng ta đã nắm chắc được ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Đó là, như Brother Lawrence of the Resurrection nói với ta, mục đích tối hậu và ơn gọi cao nhất của con người là: "Trong khả năng mà ta có thể, hãy hãy trở nên người hoàn hảo nhất kính mến Thiên Chúa".

Làm Sao Để Kết Hợp Lời Cầu Nguyện Cá Nhân Với Thánh Lễ

Sách Giáo Lý Giáo Hội Công Giáo nhắc nhở ta rằng: Phụng vụ của Giáo Hội "liên kết các tín hữu trong đời sống mới của cộng đoàn và đòi hỏi phải có một sự tham dự có ý thức, tích cực và đầy hoa trái của mọi người" (số 1071). Một cách thức quan trọng để ta hoàn thành lời kêu gọi tham dự vào phụng vụ của Giáo hội là qua một đời sống cầu nguyện nhiệt thành, được tiến hành qua phụng vụ. Giáo lý dạy rằng: "Tất cả các lời cầu nguyện của Kitô hữu đều bắt nguồn và kết thúc trong phụng vụ. Nhờ phụng vụ, con người nội tâm được bén rễ và xây nền tảng trên tình yêu lớn lao mà Chúa Cha đã yêu thương chúng ta trong Con yêu dấu của Ngài. Đó là sự kỳ diệu của Thiên Chúa được cảm nghiệm và hội nhập bởi mọi lời cầu nguyện" (số 1073).

Phụng vụ của Giáo hội làm hiện tại hóa và truyền đạt mầu nhiệm ơn cứu độ. Những kinh nghiệm mầu nhiệm đó được tiếp tục trong tâm hồn những người cầu nguyện... Việc cầu nguyện sẽ nhập tâm và thấm nhiễm lấy phụng vụ trong và sau khi cử hành phụng vụ" (số 2655). Nhưng làm sao ta di chuyển từ việc tham dự Thánh lễ tới việc thực hành cầu nguyện riêng trong đường hướng mà nó cổ động việc cầu nguyện liên li, có cân nhắc và kết hợp trong Chúa Thánh Thần?

Câu trả lời xuất hiện ngay trong chương trình của Thánh lễ. Lúc ta suy niệm các phần trong Thánh lễ, ta tìm ra một liều thuốc cho sự dấy loạn, bối rối và vô trật tự trong đời sống của mình. Cơ cấu của Thánh lễ tiết lộ sự nhịp nhàng và trôi chảy thích hợp cho mọi người Kitô hữu chân chính. Hình thức Thánh lễ mà ta cử hành cho biết cách thức ta cầu nguyện trong đời sống. Khi ta coi các phần của Thánh lễ trong thứ tự riêng của nó, ta thấy cách nó diễn tả một khuôn mẫu hoàn hảo và liên kết mạch lạc cho đời sống cầu nguyện của ta.

Cách thức ta bắt đầu Thánh lễ được coi như là nền tảng cho mọi lời cầu nguyện. Khi ta làm dấu thánh giá, ta tin chắc - ngay cả trong cử động bề ngoài - rằng ta được kết hợp với cuộc Khổ nạn của Đức Kitô. Sự cầu khẩn mà ta bắt đầu bằng dấu thánh giá có nghĩa là thánh giá Chúa Giêsu chứa đựng nguồn mọi ơn phúc trong đời sống của ta. Cũng trong lúc đó, bằng cách tưởng tượng đến thánh giá Đức Kitô một cách cụ thể, ta xác nhận rằng lời cầu nguyện của ta là một chia sẻ trong sự hy sinh của Đức Kitô. Đó là đặc ân của ta để bước vào sự hy sinh của Đức Kitô với tất cả tinh thần, linh hồn và thân xác của ta.

Khi ta làm dấu trên thân thể ta với thánh giá Chúa Giêsu là ta nói lên Danh thánh Chúa: Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Giáo lý nhắc nhở ta rằng một danh xưng nói lên bản chất, sự nhận diện và ý nghĩa cuộc sống của con người đó (số 203). Ta bắt đầu cầu nguyện, không phải với danh của ta, nhưng với Danh thánh của Ba Ngôi Thiên Chúa mà qua đó ta tìm ra được bản chất đích thực nhất và ý nghĩa chân chính trong đời sống của mình. Việc làm này nói lên sự đồng thừa nhận chân lý mà Thiên Chúa đã bày tỏ sự thánh thiện của Ngài bằng cách mạc khải Thánh danh của Ngài cho ta "hầu có thể tái lập con người theo hình ảnh Đấng Sáng tạo của nó" (số 2809).

Danh dự đó làm cho cho ta đầy lòng tin cậy vào lòng thương xót của Chúa Giêsu. Lòng thương xót đó dẫn ta đến với Chúa và đặt nơi Ngài tất cả tội lỗi của mình với lời cầu xin ơn tha thứ. Một thái độ tự biết khiêm tốn như thế còn là nền tảng của tất cả những lời cầu nguyện chân thành. Để một ý nghĩa mạnh

mẽ về tội lỗi mà nó làm ta lưu tâm đến khuyết điểm và sự hư vô của chính mình, nó cũng gọi lại cách mà mọi động lực cầu nguyện còn giữ một lời mời gọi để canh tân lòng tin của ta trong sự dịu dàng và lòng thương xót của Chúa. Như trong kinh Vinh Danh, ta ngợi khen Chúa vì ơn cứu chuộc của Ngài.

Ngay khi nghi thức sám hối dẫn ta vào phần phụng vụ Lời Chúa, cũng là lời cầu nguyện ăn năn mở đầu của ta cho phần *lectio divina*: công bố và suy niệm Lời Chúa. Khi Kinh Thánh được đọc trong Giáo hội, là chính Đức Kitô hiện diện trong Lời của Ngài và chính Ngài nói với ta (Giáo lý, số 1088). Qua sự chú tâm của ta vào sự hiện diện của Thượng đế trong Lời Chúa, ta lắng nghe Chúa Giêsu khuyến khích, dẫn dắt và hướng dẫn ta trong lời cầu nguyện của mình. Ta tin cậy vào Lời Chúa để làm cho đức tin của ta mạnh mẽ hơn qua sự vâng phục và tiếp nhận của mình.

Lòng nhiệt thành suy niệm Tin Mừng của ta mang lại hoa quả trong lời nguyện cầu bầu của mình. Ta càng suy nghĩ về chân lý bao nhiêu, thì ta càng nhiệt tâm kêu cầu lòng nhân hậu của Chúa đến với đời sống của tất cả, đặc biệt với những ai đang rất thiếu thốn. Đức tin trưởng thành nói lên sự ích lợi của việc chiêm niệm trong những việc làm bác ái và cầu nguyện chân chính. Lời nguyện cầu bầu nâng ta ra khỏi những cố chấp và cái tôi của mình. Lời nguyện cầu xin nói lên lòng quan tâm đáng mến mà những người chung quanh ta có thể hưởng nhờ từ những hồng ân mà ta đã lãnh nhận.

Sự tiến triển như thế trong cầu nguyện dần dần sẽ biến đổi tiêu điểm của ta từ những hồng ân dạt dào của Chúa đến cái mà ta có thể tự dâng hiến trong đức tin. Trong Thánh lễ, bánh và rượu được hiện diện với lời nguyện: *"Lạy Chúa là Thiên Chúa, xin nhận lấy chúng con đang hết lòng khiêm nhường thống hối, và xin cho lễ tế chúng con dâng trước tôn nhan Chúa hôm nay được đẹp lòng Chúa"*. Tình yêu của Chúa đã đổ đầy lòng ta giờ đây lại đem ta vào lời cầu nguyện riêng và cũng làm cho chính chúng ta nên của lễ tốt đẹp dâng lên Chúa.

Kế đến, trong sự yên tĩnh chiêm niệm và trong tình yêu mến, ta ở lại trong sự kết hợp âm thầm với Thiên Chúa rất mến yêu trong niềm an vui, trỗi mến và an bình của Ngài. Với lời cảm tạ chân thành, ta ghi nhớ biết bao đặc ân và ơn lành đã biến đổi đời sống của ta. Và trong lúc thinh lặng với Thánh Thể, ta để lòng mình tâm sự với Đấng Cứu Thế hầu Ngài có thể biến đổi ta nên giống hình ảnh của Ngài hơn nữa. Việc đọc lên lời kinh Lạy Cha của ta là dấu hiệu ta đã trở nên giống hình ảnh của Ngôi Con là Đức Giêsu Kitô được bao nhiêu phần.

Tóm lại, khi nào ta cần sự chỉ dẫn trong đời sống cầu nguyện, ta chỉ cần nhìn vào Phụng vụ Thánh lễ để làm mới lại những yếu tố chính của việc cầu nguyện, để tu sửa lại những gì cần phải được ưu tiên trong đời sống của mình, và chỉ cho ta cách thức để kết hợp với Chúa sâu sắc hơn. Để khi ta tự mình trung thành cầu nguyện dựa theo Thánh lễ, ta trở nên bền vững hơn trong tình yêu của Chúa Cha qua sự nội tâm hóa của mình trong phụng vụ của Giáo hội.

Cách Thức Phân Chia Giữa Cầu Nguyện Riêng và Gia Đình Trong Đời Sống Gia Đình.

Giáo lý Giáo Hội Công Giáo nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc gia đình cầu nguyện:

"Gia đình Kitô giáo là nơi đầu tiên để giáo dục việc cầu nguyện. Được xây dựng trên bí tích Hôn Nhân, gia đình Kitô giáo là giáo hội tại gia, nơi con cái Chúa học tập cầu nguyện như Giáo Hội và kiên trì trong việc cầu nguyện. Nhất là đối với các trẻ nhỏ, lời cầu nguyện trong gia đình mỗi ngày sẽ là chứng nhân đầu tiên của trí nhớ sống động của Giáo hội mà Chúa Thánh Thần hằng kiên trì khơi dậy" (số 2685).

Để hiểu cách thức phân chia thời gian giữa cầu nguyện riêng và gia đình trong đời sống gia đình, có lẽ ta nên nhìn đến ba khía cạnh chính yếu của đời sống gia đình: sự liên hệ, thời giờ và sự thay đổi.

Sự kết hợp những liên hệ cá biệt trong gia đình có ảnh hưởng đến cách thức mỗi phần tử cầu nguyện trong cả khi cầu nguyện riêng và cầu nguyện chung. Ta hãy bắt đầu với sự liên hệ giữa cha mẹ và con cái. Thần học gia Von Balthasar có ghi rằng, ngay từ đầu, con cái không thể phân biệt giữa sự tuyệt đối, các nhân đức đối thần (Tin, Cậy, Mến) và nhân đức nhân bản (Khôn ngoan, Công bằng, Dũng cảm, Tiết độ) mà chúng gặp được nơi cha mẹ. Do đó, ngay từ đầu, con cái không thể phân biệt giữa tình thương của cha mẹ và tình thương của Thiên Chúa. Sự khác biệt này chúng phải được kiên trì dạy dỗ qua chứng nhân là chính những sự khiêm hạ cũng như việc cầu nguyện của cha mẹ và sự tùy thuộc nơi Thiên Chúa.

Vì lý do này, *Familiaris Consortio* nhấn mạnh cha mẹ là căn bản, là vai trò cụ thể và là gương mẫu sống động không thể thay thế trong việc giáo dục con cái của mình biết cầu nguyện. *"Chỉ bằng việc cầu nguyện chung với con cái mà người cha và người mẹ (luyện tập chức vụ tư tế lớn lao của mình) làm thấm đậm vào đáy lòng con cái mình và để lại một ấn tượng mà những biến cố xảy đến trong tương lai của chúng sẽ không thể xóa nhòa"*.

Hơn nữa, đối với quan hệ này, cha mẹ "phải xác tín rằng tiếng gọi đầu tiên của người Kitô hữu là bước theo Chúa Giêsu... Cha mẹ nên tôn trọng tiếng gọi này và khuyến khích con cái mình đi theo tiếng Chúa gọi" (*Giáo Lý*, số 2232).

Kết quả là sự ưu tú của một đời sống gia đình cầu nguyện được tuôn chảy từ những quan hệ của mỗi phần tử trong gia đình với Thiên Chúa. Với lý do này, nếu có thể được, cha mẹ - và cha mẹ đỡ đầu - nên cung cấp cho con cái mình những sách báo tôn giáo có tính cách làm nuôi dưỡng quan hệ của mình với Thiên Chúa, như Thánh Kinh, tượng chịu nạn, tràng hạt, hình Đức Mẹ, sách lễ Misa, hoặc thu góp những lời cầu nguyện hay cho con cái mình, vân vân... Mỗi phần tử trong gia đình nên khuyến khích nhau để mỗi ngày có một thời gian nào đó để cầu nguyện riêng với Chúa. Cũng trong lúc đó, cha mẹ cũng nên giải thích và gieo trong lòng con cái mình lòng sùng kính các thánh, đặc biệt là thánh bổn mạng của chúng và thánh bổn mạng của cả gia đình. Các kinh cầu và hạnh tích các thánh - đọc riêng hay cho cả gia đình - cũng giúp ích cho công việc này.

Với cuốn sách lễ, mỗi phần tử trong gia đình nên khuyến khích nhau suy niệm riêng với những Bài đọc Chúa nhật sắp tới, nhất là bài Phúc âm. Có thể bắt đầu suy niệm với câu hỏi: Chúa Giêsu nói gì với ta trong bài đọc này? Sau đó, mỗi tuần có thể dành ra một thời gian nhất định nào đó trước lễ Chúa nhật để cùng nhau chia sẻ những suy niệm này trong gia đình. Những thảo luận như vậy làm cho mỗi người hiểu rõ Phúc âm cũng như sự hiện diện sống động của Thiên Chúa. Cũng trong lúc đó, những lời chia sẻ Phúc âm làm cho cả gia đình thêm gắn bó với tình yêu và chân lý của Thiên Chúa, và chuẩn bị cho mỗi người tham dự cách tích cực hơn trong Phụng vụ.

Cách tốt nhất, cả gia đình lần chuỗi Mân côi sẽ giúp cho sự liên hệ trong gia đình thêm vững mạnh và làm cho nền móng gia đình được đúng ý nghĩa hơn. Trong cách cầu nguyện này, ta nhớ lại việc Chúa Giêsu xuống thế làm người, đặc biệt là đời sống của Ngài được mặc khải qua mầu nhiệm Thánh Gia Thất mà mỗi gia đình Kitô hữu phải lấy đó để làm gương cho mình. Ta suy niệm về cuộc đời của Con Thiên Chúa bằng cách kêu cầu Cha trên trời và kêu cầu Mẹ Thiên Chúa. Do đó, *"chuỗi Mân côi được coi như một trong những cách cầu nguyện tốt nhất và có hiệu quả nhất trong những cách cầu nguyện thông thường mà gia đình Kitô hữu được kêu mời để thực hiện... Khi gia đình quây quần bên nhau trở nên thường xuyên cầu nguyện với chuỗi Mân côi... Hãy bắt chước thái độ suy niệm trong lòng của Mẹ Vô Nhiễm sẽ làm nên một lợi khí đặc biệt để nuôi dưỡng tình liên đới trong gia đình và phát triển tình nghĩa vợ chồng và gia đình được thánh thiện"*.

Thời giờ cũng thể hiện một cơ hội tốt cho gia đình cầu nguyện và sự thánh thiện trong gia đình được tăng triển. Mỗi buổi sáng cùng nhau có một lời cầu nguyện đơn sơ làm cho ta luôn chú tâm đến Thiên Chúa, và luôn nhắc nhở những người trẻ có một ấn tượng tốt về những ưu tiên đích thực trong đời sống. Cũng thế, những buổi tối cầu nguyện bên nhau dệt nên một thái độ hy vọng vững bền mà sự biết ơn trong ngày và hướng tới sáng ngày mai làm cho ta luôn tưởng nhớ đến cuộc sống vĩnh cửu, trong khi cuộc sống ở trần gian này chỉ một sự chuẩn bị cho cuộc sống mai sau. Bữa ăn cũng là một cơ hội chính yếu cho gia đình cầu nguyện; nó làm tăng sự quan trọng của sự biết ơn và khiêm nhường cậy nhờ vào ơn Chúa.

Mùa phụng vụ cũng là những thời gian phong phú với nhiều cơ hội cho gia đình cầu nguyện. Những nghi thức và những phong tục đặc biệt kèm theo trong Mùa Vọng, Mùa Giáng Sinh, Mùa Chay và Mùa Phục Sinh gìn giữ gia đình với một đường hướng thánh thiện trong việc sử dụng thời gian đang dần trôi qua. Những ngày lễ kính kỷ niệm của Giáo hội, nhất là những ngày cầu nguyện (tam nhật, cửu nhật) chuẩn bị trước ngày lễ, làm cho con trẻ nắm được ý tưởng chính đáng để mừng những ngày lễ của Giáo hội.

Đời sống gia đình được vun đầy với thay đổi vững chắc mà người năng cầu nguyện nên dâng hiến. *"Vui mừng hay buồn sầu, hy vọng hay không vừa ý, sinh con hay mừng sinh nhật, kỷ niệm ngày cưới của cha mẹ, di chuyển, phân chia hay sum họp, việc quan trọng hay việc khó quyết định, cái chết của những người thân, vân vân..... tất cả những cái đó đều đánh dấu tình yêu thương của Thiên Chúa len lỏi vào trong lịch sử của gia đình. Chúng nên được coi như những thời gian thích hợp để cảm tạ, để cầu xin, để đặt niềm tin tưởng của gia đình vào trong bàn tay của Cha chung trên trời"*.

Cách đặc biệt, gia đình cầu nguyện nên chuẩn bị kỹ lưỡng khi trong nhà có người sắp sửa lãnh các phép bí tích - Thánh Tẩy, Thêm Sức, Rước Lễ Lần Đầu, Xưng Tội Lần Đầu, Truyền Chức Thánh, Hôn Phối và Xức Dầu kẻ liệt. Những bí tích đó là dấu hiệu làm ta thay đổi trong ơn thánh, lôi kéo tất cả chúng ta đến gần Chúa hơn.

Một chương trình gia đình cầu nguyện như thế gần như là thời gian thử thách phương thức cầu nguyện được quan sát từ nhiều đoàn thể công giáo trong Giáo hội. Nó bổ túc cho việc suy niệm riêng và phụng vụ cầu nguyện sao cho gia đình Kitô hữu có thể *"kết hợp cách toàn vẹn với mọi trách nhiệm như một gia đình gương mẫu và căn bản trong xã hội loài người"*.

Thiếu Niên và Việc Cầu Nguyện

Cách đây không lâu, Giám đốc Covenant House tại thành phố Nữ Ước, đệ tử dòng Nữ Tử Bác Ái, sơ Mary Rose McGeady trong một buổi nói chuyện đã nêu lên 3 nhu cầu có ảnh hưởng mạnh đến nhi đồng ngay hôm nay. Sơ nhấn mạnh:

- Người trẻ cần gắn liền với cha mẹ.
- Người trẻ cần học hỏi để làm quen và truyền bá lòng hăng say sẵn có của mình.
- Người trẻ cần có lòng phấn khởi không ngừng để sự suy nghĩ và tài liên lạc của họ phát triển cùng với khả năng liên hệ với người khác.

Một đời sống cầu nguyện tốt lành đáp lại cách mạnh mẽ đến từng nhu cầu trên của thiếu niên bằng cách cho họ một giác quan trọn vẹn để làm con của Chúa Cha, bằng cách tẩy rửa họ trong an bình của Chúa, và bằng cách kích thích cũng như bồi bổ tâm hồn, trí khôn, sức mạnh và lòng họ để nuôi dưỡng một quan hệ nhiệt thành với Thiên Chúa và với tha nhân. Nhưng làm sao ta có thể trình bày việc cầu nguyện với thiếu niên trong một đường hướng mà việc cầu nguyện trở nên có ý nghĩa và lôi cuốn đối với họ? Sự phấn đấu cụ thể trong đời sống thiếu niên đòi hỏi một "chiến lược" riêng biệt để quảng bá và nuôi dưỡng việc cầu nguyện. Nói như vậy có nghĩa là: Để việc cầu nguyện trở nên có ý nghĩa trong sự bối rối và náo động của đời sống thiếu niên, nó phải làm đảo ngược giá trị những cái mà họ đang mơ ước và với những cái mà họ đang phấn đấu. Đối với thiếu niên, việc cầu nguyện phải diễn đạt được hai câu hỏi quyết liệt: *"Cái gì liên quan nhiều nhất đến đời sống của tôi?"* và *"Tôi muốn cái gì?"*

Và việc cầu nguyện phải trả lời đúng đắn những câu hỏi đó trong đường hướng mà chính Chúa Giêsu trả lời họ. Chia khóa cho thiếu niên cầu nguyện là một hành động, một liên hệ sống động với chính Con Người của Đức Giêsu Kitô. Cho dù thế nào đi nữa, đời sống cầu nguyện của thiếu niên nên cố gắng để phát triển lòng tin tưởng mà có lợi ích nhất cho khuôn mẫu đời sống lý tưởng của người trẻ Công giáo. Đó là lý do tại sao mà thiếu niên thánh thiện được chú trọng nhiều trong chương 14 đến chương 17 của Phúc Âm theo thánh Gioan - Lời Tâm Sự Cuối Cùng của Chúa Giêsu. Trong đó, Thiên Chúa tiết lộ cách sâu sắc qua lời văn khéo léo câu trả lời cho những người không chắc chắn về ý nghĩa, giá trị và lòng ước muốn trong cuộc đời.

Thiếu niên không thể cầu nguyện nếu trước hết không giải quyết việc cứ hành động theo thuyết hư vô (không có tín ngưỡng) mà có ảnh hưởng không tốt đến đời sống của họ. Hầu hết những cái họ làm hình như không có mục đích, độc đoán, trống rỗng và vô giá trị. Thâm kịch thiếu niên tự tử đang thịnh hành nói lên sự thật dữ tợn này. Và đôi khi, sự vây hãm mình trong phạm vi kinh nghiệm trường học cũng an ủi được phần nào. Làm sao những định lý trừu tượng và những chứng minh hình học, hay những bài lịch sử học thuộc lòng nói lên được những khát vọng cá nhân cấp thời của người thiếu niên đang trải qua từng phút từng giờ?

Người thiếu niên ao ước một chân lý mà làm cho họ thoát ra khỏi những thất vọng chán chường như vậy. Và tâm điểm đó, một chân lý đích thực, mà Giáo lý Giáo hội nói rõ (số 27), là *sự ao ước Thiên Chúa đã được ghi sâu trong tâm hồn con người, bởi vì ta đã được sáng tạo bởi Thiên Chúa và cho Thiên Chúa. Thiên Chúa không ngừng lôi kéo ta lại với Ngài. Chỉ nơi Thiên Chúa, ta mới tìm thấy chân lý và hạnh phúc mà ta không ngừng kiếm tìm. Thật ra, ta không thể sống trọn vẹn theo chân lý nếu ta không tự do công nhận tình yêu này và phó mình cho Đấng đã tác tạo nên mình.*

Đó là lý do tại sao tâm điểm của mọi suy niệm của thiếu niên phải là lòng tin tưởng nơi Chúa Giêsu: *"Không phải anh em đã chọn Thầy, nhưng chính Thầy đã chọn anh em"* (Gioan 15:16). Thiên Chúa

không ngừng tìm kiếm ta và dẫn ta trở lại với Ngài, giống như người mục tử tốt lành đi tìm con chiên lạc. Vì lý do này, Chúa Giêsu đã nhấn mạnh nhiều lần trong Lời Tâm Sự Cuối Cùng của Ngài là Ngài dẫn ta đến cùng Chúa Cha, và khi ta ở trong Chúa Cha, ta được Chúa Cha yêu thương, và Danh Ngài sẽ bảo vệ ta. Những lời này phải được nhắc đi nhắc lại cho người trẻ đang cố gắng cầu nguyện. Vì sự gắn bó với Chúa Cha - mặc dù có thể bị đối kháng với cha mẹ trong gia đình - báo hiệu đức tin của người thiếu niên và làm cho đời sống của họ đầy ý nghĩa và tự do đích thực.

Cũng trong lúc ấy, người thiếu niên luôn luôn ôm ấp nỗi lo sợ không biết mình sẽ phải thích ứng thế nào! Họ cần phải biết cuộc sống của họ là quan trọng... là họ đã được mời gọi tham gia để làm nên một sự thay đổi. Đó là sự khó khăn đối với họ để tìm ra mục đích trong thế giới mà rất ít người tranh đấu cho sự tuyệt hảo... nơi mà đại đa số người có sự hòa hợp lý tưởng và lòng ngay thẳng.

Người thiếu niên phải được khuyên giải với những lời phấn khởi của Chúa Giêsu là Đấng đã công bố: *"Thầy là cây nho, anh em là ngành... Anh em sẽ làm được những việc Thầy làm và còn làm những việc lớn lao hơn nữa... Hãy đi và gặt hái hoa trái."* Trong hy vọng vào Tin Mừng Chúa Giêsu, người trẻ có khả năng dễ đón nhận một sự bình an đích thực nơi những người Kitô hữu, có nghĩa là có lòng tin tưởng rằng sự khôn ngoan và ý muốn của Chúa đang hoạt động trong đời sống của ta ở mọi nơi mọi lúc, như một ý nghĩa chắc chắn cho niềm vui trọn hảo.

Trong chiều hướng này, sự năng động và công kích của thiếu niên biểu lộ họ sợ bị ở trong tình trạng an hòa. Hơn nữa, chân lý tình yêu Thiên Chúa và sự lựa chọn đưa người thiếu niên đến những hành động và những chọn lựa mà làm sống lại ý nghĩa của ơn gọi và trách nhiệm riêng. Bằng rung động của họ, sự kết hợp riêng với Chúa Giêsu, người thiếu niên tiến đến để ôm chàng cái mà Giáo lý Giáo hội công bố: *"Sự tự do của con người đạt được mức hoàn hảo khi nó qui hướng về Thiên Chúa... Càng làm điều thiện, người ta càng trở nên tự do. Chỉ có tự do đích thực khi nó phục vụ cho sự thiện và sự công chính"* (số 1731, 1733).

Và người thiếu niên nào mà ao ước tình yêu và tình bằng hữu sẽ tìm được thỏa mãn sâu sa trong lời nói của Thánh Phao Lô: *"Chúng ta thuộc về Chúa Giêsu"* (Rom 1:6; Gal 3:29, 5:24). Tình bằng hữu chân thành tìm được nguồn gốc và sức mạnh trong lời nói công khai của Chúa Giêsu trước khi Ngài chịu chết: *"Anh em là bạn hữu của Thầy... Thầy gọi anh em là bạn hữu"* (Gioan 15: 14-15). Người thiếu niên phải được thuyết phục rằng Chúa Giêsu yêu thương họ thật nhiều chỉ vì chính con người của họ. Trong việc từ bỏ chính mình (tương tự như việc lột xác của con sâu để thành con bướm) thoát khỏi những cố chấp, ích kỷ, và nuông chiều bản thân của ta - thì tình yêu đích thực sẽ xuất hiện. Tính đam mê sự kích thích mà người thiếu niên thường tìm kiếm trong dâm dục, rượu chè, thuốc phiện, xi-nê, âm nhạc, và chủ nghĩa vật chất làm họ thỏa mãn thay vì cuộc khổ nạn của Chúa Giêsu.

Người thiếu niên càng trở nên được thuyết phục vào tình yêu Thiên Chúa bằng kinh nghiệm họ thuộc về Đức Kitô được bao nhiêu phần, thì đời sống thân mật với Đức Kitô của họ càng thay đổi và hướng dẫn mọi hướng đi họ tiến tới. Sự ưu tiên của Chúa để xác nhận tình bằng hữu của Ngài với các môn đệ Ngài cũng sẽ trở thành ưu tiên của người thiếu niên như vậy. Trong chiều hướng này, người thiếu niên khám phá ra làm cách nào mà con người trở nên một người sống thật đúng ý nghĩa bằng cách hiến mình cho tha nhân trong các đoàn thể, tu viện hay các cộng đoàn.

Như *đức cậy* là được canh tân qua sự cam kết vào sự hiện diện và quyền năng của Thiên Chúa trong ta, người thiếu niên đến để nhận biết *Chúa Giêsu là Đường*. Như *đức tin* là được mạnh mẽ qua sự suy niệm vào tiếng gọi và lời kêu mời không ngừng của Thiên Chúa để lãnh nhận hồng ân, người thiếu niên đến để nhận biết *Chúa Giêsu là Sự Thật*. Và như *đức mến* là được xác định lại qua sự hiến thân mình của Đức Kitô, Đấng đi đến cái chết trong khi gọi ta là bạn hữu thân tình của Ngài, người thiếu niên đến để nhận biết *Chúa Giêsu là Sự Sống*. Với sự chìm mình trong Tin Mừng này, người thiếu niên có thể bắt đầu cầu nguyện.

Ý Nghĩa Thần Học Về Cầu Nguyện

Có nghĩa lý gì khi ta không nhận được những cái ta kêu cầu trong lời cầu nguyện? Để hiểu tác dụng của cầu nguyện, trước hết, ta phải có một nhận định sâu xa về tình bạn. Một người bạn chân chính luôn luôn có chủ đích đem đến cho người mình mến thương những gì họ mong muốn. Như vậy, tình bạn đích thực luôn luôn muốn sự tốt lành cho nhau. Đó không phải là tình yêu khi Thiên Chúa rộng lượng đáp

lại những sự mong muốn mà ta đặt nơi Ngài khi cầu nguyện, nhưng vì Thiên Chúa đã mời gọi ta làm bạn với Ngài bằng cách dựng nên ta giống hình ảnh của Ngài.

Đặc ân của tình bạn thánh này cũng giải thích tại sao một vài đòi hỏi mà ta đặt ra trong cầu nguyện không được nhận lời. Thí dụ, bình thường thì ta muốn những cái tốt đẹp cho mình, nhưng thực ra những cái đó không phải. Có khi ta đòi hỏi những cái mà không có sự suy nghĩ chín chắn hay không có ý thức đúng đắn về hậu quả của nó. Đôi khi ta không thể thấy trước được những cái ta đòi hỏi mà nếu được nhận lời, nó sẽ có ảnh hưởng không tốt đến đời sống của ta. Như một người bạn tốt, Thiên Chúa không nhận những lời cầu khẩn mà xem ra bề ngoài có vẻ tốt, nhưng Ngài chỉ nhận những gì có ích lợi thực sự cho ta. Hơn nữa, vì người bạn này là người bạn thánh, Ngài có sự khôn ngoan để thông biết những gì tốt cho ta mà ta không thể biết được một cách chắc chắn.

Một tình bạn mà sinh hoa lợi tốt tùy thuộc vào nỗ lực cương quyết, rộng lượng từ bỏ mình, và sự liên hệ đều đặn với nhau. Sự cầu nguyện chân thật cũng như vậy. Đôi khi lời cầu không được nhận lời vì khi ta cầu nguyện, ta không cầu nguyện cách bền lòng và nhiệt tâm. Với sự lơ đãng và không sốt sắng đến lời cầu của mình, ta có thể đánh mất động lực để đưa lời cầu của ta lên cùng Chúa. Đã là bạn thì đừng có hối bạn mình; và sự nhẹ dạ cũng như hay thay đổi lòng vẫn là kẻ thù số một của tình bạn. Cũng vậy, sự bền bỉ, kiên tâm và nhẫn nại cung cấp lương thực tinh thần cần thiết để thấy lời cầu của ta được đáp lời khi đẹp lòng Chúa.

Hơn nữa, ta càng gần bạn ta bao nhiêu, càng chú tâm và hòa hợp với họ bao nhiêu, thì ta càng dễ dàng được họ giúp đỡ những gì mà ta cần nơi họ. Trong đời sống đức tin, một khi ta không tìm đến Chúa với cả một nội tâm chiêm niệm, bằng một lòng thiết tha yêu mến và khiêm cung nhưng rắp tâm thì ta sẽ không ngạc nhiên nếu lời cầu xin của ta không được nhận lời. Tùy vào sự gần gũi và thân mật của ta với Chúa sẽ tạo ra một đường hướng thích hợp để Chúa lấp đầy những nguyện vọng mà ta đặt nơi Ngài.

Cũng thế, khi nào ta rời xa bạn mình vì một lý do nào đó, là khi ấy ta đánh mất hy vọng họ sẽ thỏa lấp những ý muốn của ta. Tội lỗi làm ta xa rời Thiên Chúa sẽ tạo nên một kết quả tương tự như thế trong đời sống cầu nguyện của mình.

Tuy nhiên, cũng có một lý do rõ ràng tại sao có lúc Thiên Chúa *không* nhận lời ta khẩn nguyện. Ta đã có kinh nghiệm khi từ chối một điều gì với bạn mình chỉ vì ta biết điều ấy sẽ gây tổn thương đến họ. Ta cũng có thể từ chối vì kinh nghiệm và trực giác cho ta biết có những điều đi ngược lại với yêu cầu nhưng lại có ích lợi hơn những gì mà họ đang đòi hỏi. Tương tự như vậy, đôi khi Thiên Chúa quyết định không nhận lời xin của những người mà Ngài yêu thương cách đặc biệt để cung ứng cho bạn hữu của Ngài với những cái có lợi hơn cho hạnh phúc và sự thánh thiện của họ. Những cái đó có thể ta chưa bao giờ nghĩ tới... những cái đó ta chưa bao giờ nghĩ ta có thể có được. Ý nghĩa này làm cho thánh Âu-Cơ-Tinh (Augustine) viết: "*Thiên Chúa thường không nhận những gì ta mong muốn để Ngài có thể ban cho những cái mà ta mong muốn hơn.*"

Năng lực của ta là sự ân cần và hữu dụng để cho bạn mình mang lại nhiều hiệu quả tốt, những hiệu quả tốt hơn cả những cái ta yêu cầu. Tình bạn hữu làm cho ta nên hoàn hảo, đầy đủ và tốt đẹp hơn. Cầu nguyện cũng giống như vậy. *Áng Mây Của Kẻ Ngụ Muội* đã thấy rằng cầu nguyện hình như làm biến đổi con người, ngay cả hình dáng bên ngoài, để dù họ có thể không "thích", thì cầu nguyện sẽ làm xuất hiện nơi họ sự thay đổi và thích thú. Thánh Gioan Vianney giải thích làm sao mà cầu nguyện mở rộng tâm lòng nhỏ bé của ta, làm dẫn nở nó và làm cho nó có khả năng yêu mến Thiên Chúa. Và những người biết về thánh Elizabeth nước Hung Gia Lợi cũng chứng nhận rằng họ đã thấy "khuôn mặt thánh nhân chói sáng cách lạ thường và ánh sáng từ đôi mắt trông giống như những tia sáng từ mặt trời" khi thánh nhân đang cầu nguyện. Trong chúng ta, ai là bạn của Thiên Chúa thì có thể hy vọng để có được những ơn như thế trong lời cầu nguyện của mình.

Tài liệu trên: <http://www.simonhoadalat.com/giaoducgd/giaoduc/gducmain.html>

Tập hợp bởi, jHr.